

**161. 茨城県の運動を通した中・高齢者の健康づくりの実態に関する研究：運動による健康づくり事業の現状と課題 SATプロジェクト114(生活・健康)**

著者	清水 滉一，前田 有美，奥野 純子，河野 一郎，久野 譜也
雑誌名	体力科学
巻	52
号	6
ページ	795
発行年	2003-12-01
権利	日本体力医学会
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2241/00130072">http://hdl.handle.net/2241/00130072</a>

161. 茨城県の運動を通した中・高齢者の健康づくり  
の実態に関する研究-運動による健康づくり事業  
の現状と課題 SATプロジェクト114-

○清水 混一<sup>1</sup>、前田 有美<sup>1</sup>、奥野 純子<sup>2</sup>、河野  
一郎<sup>3</sup>、久野 譜也<sup>3</sup>

(<sup>1</sup>筑波大学大学院 人間総合科学、<sup>2</sup>筑波大学大学院  
人間総合科学研究科、<sup>3</sup>筑波大学 TARAセンター、  
<sup>4</sup>筑波大学 体育科学系、<sup>5</sup>筑波大学 体育科学系)

目的 運動による高齢者の生活機能の増進を可能とする地域システムを確立するため、茨城県における中高齢者の健康増進策の実態を把握し、課題を抽出することを目的とした。対象・方法 茨城県全83市町村の福祉関連部門に対し郵送法によるアンケート調査を平成14年12月～15年1月に実施し、その回収率は81.9%であった。結果1)83.8%の市町村で運動教室が開催され、その内の事業の49.0%は年間50人以下の対象者であることが示された。2) 67.6%の市町村で保健師が健康教室を指導し、90.0%の市町村では指導者の養成が実施されていないことが示された。3)89.3%の市町村では個別プログラムが実施されず、38.2%の市町村で“プログラムが合わない”が対象者の不満要因とされていることが示された。4)健康づくりの事業評価は38.5%の市町村で実施され、その内の96.0%は参加者数で評価していることが示された。5)健康づくり事業において現在94.0%の市町村でITを活用していないが、将来的に81.0%の市町村が健康づくりにITが必要と考えていることが示された。考察 中高齢者の健康づくり事業の目的と評価、参加対象者と参加数、PR方法等に焦点をおいて検討した。1 一事業の年間参加者数が50名では少ないと思われる。1) 一事業年間参加者数50名単位で各市町村の65歳以上の住民の健康づくりを続けたとき運動教室参加経験率が対象人口(65歳以上)の10%、50%達成までに要する平均年数の概略試算 到達年数は10%で3年 50%で15年を要する。2) 閉じこもり、健康に自信のない人等運動非施者の運動啓発には現行教室の目的、目標、参加方法の変更が必要であり特に個人プログラムづくりは重要課題と思われる。2 事業評価実施のためには評価する事業の目標設定が必要である。評価している市町村は38.1%である。中高齢者の運動による健康づくり事業システムは未開発であると推察される。3 広報誌等紙媒体だけでなく住民を媒体とする住民組織の活用と人対人の交流が必要な運動非実施者の運動啓発にはIT活用は有効と思われる。まとめ・行政の課題 計画に基づき、より多くの人の参加を促進するためのシステムの構築が今後の課題である。

Key Word

健康づくり 中高齢者 実態調査